

# Mille feuille de pomme de terre (basse température)

Ces petits pavés des pommes de terre sont un véritable régal... Leur structure en mille feuille leur apporte énormément de moelleux et la cuisson sous vide permet une cuisson parfaite. Ce Mille feuille de pomme de terre accompagnera avec gourmandise vos rôtis de viande et se marie particulièrement bien avec l'agneau.



Mille feuille de pomme de terre basse température

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## Matériel

- une mandoline pour tailler de fines tranches de pomme de terre: vos tranches doivent être absolument régulières donc la mandoline est indispensable. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Tasty Health® Mandoline de Cuisine I Coupe Legume I Mangez Sainement I Coupe Legumes Multifonctions I Mandoline de Cuisine Manuelle - Nettoyage Facile – Offert : Gant Anti-Coupure – Acier Inoxydable

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

# Ingrédients pour une terrine de 18, 5 de longueur, 10, 5 cm de large et 7 cm de profondeur (environ 6 à 8 parts)

- 6 à 8 très grosses pommes de terre
- 40 cl de crème fraîche liquide entière
- 20 g de beurre
- 3 cuillerées à soupe de parmesan
- 3 gousses d'ail
- sel et poivre
- du ghee ou du beurre clarifié. Le ghee est un beurre auquel on a ôté le petit lait et que l'on trouve dans les épiceries orientales: il a la particularité de supporter de hautes températures, contrairement au beurre

## Préparation

- Faites fondre 20 g de beurre.



Faites fondre le beurre

- Versez la crème, le beurre et le parmesan dans un grand plat.



Versez la crème et le parmesan dans un grand plat

- Râpez les gousses d'ail au-dessus du plat. Salez et poivrez et mélangez bien.



Râpez les gousses d'ail au-dessus du plat

- Épluchez les pommes de terre. Puis taillez-les de manière à leur donner une forme de pavé.



Taillez les pommes de terre

en forme de pavé

- Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l'aide d'une mandoline: les tranches ne doivent pas être rigides mais très souples donc assez fines.



Taillez les pavés de pommes de terre en fines tranches à l'aide d'une mandoline

- Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan.



Trempez les tranches dans le mélange de crème et parmesan

- Égouttez les tranches et au fur et à mesure disposez vos tranches dans la terrine jusqu'à la remplir au 3/4. Puis si vous ne possédez pas de sous videuse à cloche type Home de Multivac qui n'aspire pas les liquides, filmez

la terrine 2 fois. Si vous possédez une sous videuse mettez la terrine directement dans votre sac et mettez la terrine sous vide. Faites cuire la terrine dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à 90° pendant 80 minutes.



Mettez la terrine sous vide

- La terrine cuite, plongez-la toujours sous vide dans un bain d'eau froide puis mettez au frais pendant 6 heures, le temps qu'elle fige. Sortez-la alors du sachet, démoulez et parez-la: avec un couteau qui coupe bien, coupez les bords pour qu'ils soient bien réguliers.



Parez les bords de la terrine

- Puis taillez la terrine en 6 ou 8 morceaux. Vous pouvez réaliser des carrés ou des rectangles...



Puis taillez la terrine en 6  
ou 8 morceaux

- Puis faites fondre une belle cuillerée à soupe de ghee dans une poêle et faites revenir les carrés de pommes de terre juste sur deux côtés (sur le côté des tranches, dessus et dessous) jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Faites revenir les carrés de  
pommes de terre dans une  
poêle

- Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt...Avec de l'agneau , c'est divin!



Au fur et à mesure déposez les mille feuilles sur un papier absorbant et servez aussitôt

---

## **Omelette au brocciu et menthe, spaghetti de courgette**

Après un petit séjour en Corse chez mon amie Corinne (de qui je tiens la recette du Fiadone) je vous ramène un petit plat tout simple mais dont l'originalité tient à l'ajout d'un peu de menthe, là où on ne l'attend pas! C'est la recette de Josette et Renée qui tiennent un restaurant à Ota sur les hauteurs de Porto. Ce restaurant plein de charme est installé dans un vieux moulin à flanc de montagne, agrémenté de deux superbes terrasses surplombant le village. La qualité de la cuisine est à la hauteur du cadre: traditionnelle, gourmande et généreuse à l'image des propriétaires Josette et René. J'ai eu la joie de déguster cette divine omelette au brocciu et menthe tout en légèreté dont voici la recette mais également une des meilleures pizza que j'ai jamais mangée...de sublimes cannellonis et un gourmand tiramisu à la châtaigne. Bref un

pur bonheur! Vous trouverez l'adresse de cet excellent restaurant en fin d'article...



Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

J'ai accompagné cette omelette avec des spaghettis de courgette. Pour les préparer vous aurez besoin d'un cannelure zesteur comme sur la photo ci-dessous



Matfer - Canneleur Zesteur haute performance inox Noir

## **Ingrédients pour l'Omelette au bruccio et menthe, spaghettis de courgette (4 personnes)**

Pour l'omelette

- 8 œufs
- 200 g de brocciu frais
- une vingtaine de feuilles de menthe
- sel et poivre

Pour les spaghettis de courgettes

- deux courgettes
- une gousse d'ail râpée

- un peu d'huile d'olive
- une cuillerée à soupe persil haché
- sel et poivre

## Préparation

Pour les courgettes

- Prélevez de fines lamelles de courgettes grâce au cannelure zesteur (aussi bien dans la partie verte de la peau que la partie blanche de la chair).



Prélevez de fines lamelles de courgettes

- Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive avec la gousse d'ail râpée. En fin de cuisson ajoutez le persil. Salez et poivrez. Les lamelles (ou spaghettis) doivent être encore un peu croquantes.



Faites revenir les lamelles de courgettes quelques minutes dans un peu d'huile d'olive

- Ciselez très finement vos feuilles de menthe.



Ciselez très finement vos feuilles de menthe

- Coupez le brocciu en petits dés.



Coupez le brocciu en petits dés

- Cassez les œufs dans un grand saladier ; ajoutez sel et poivre ainsi que la menthe. Battez les œufs à l'aide d'un fouet. Ils doivent mousser.



Battez les œufs

- Versez la préparation dans une poêle beurrée déjà chaude et ajoutez les morceaux de brocciu. Laissez cuire doucement et repliez délicatement l'omelette en deux.



Laissez cuire doucement

## Dressage

- Disposez les spaghettis de courgette dans le fond de l'assiette de présentation et glissez l'omelette par-dessus. Complétez éventuellement avec un peu de charcuterie (corse bien sûr!).



Omelette au brocciu et menthe, spaghettis de courgette

## Mes bonnes adresses

### Restaurant U Fragnu

Pizza et cuisine familiale corse

Réservation recommandée

Quartier Casanova

20150 Ota

Corse

0495 26 560

0672 95 582

### Fromagerie d'Alata

Et comme la Corse est un excellent pays de fromage je vous recommande également la fromagerie artisanale d'Alata sur les hauteurs d'Ajaccio. Vous y trouverez bien sûr le fameux brocciu mais également d'autres fromages de brebis et de chèvre affinés à la main, au croûtage naturel comme U Nustrale, U Pastore, L'Isulanu... Ces fromages ,réalisés dans la plus pure tradition, sont servis à la table du George V à Paris... Vous trouverez donc l'excellence dans cette fromagerie! Et en plus on vous les met gentiment sous vide pour faciliter leur transport...



Fromagerie d'Alata

Fromagerie D'Alata

Ouvert tous les matins sauf dimanche et jour fériés

Chemin du moulin de la Trouva

20167 Alata

0495 22 87 77

---

# Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

La verveine est une de mes plantes aromatiques préférée; vous en trouverez facilement en jardinerie et vous pouvez la planter dans votre jardin ou en jardinière sur le balcon. Facile d'entretien elle repart tous les ans sans soin particulier. Fraîchement parfumée elle accompagne à merveille beaucoup de vos desserts; vous pouvez également en faire un sirop qui égayera vos salades de fruits! Vous pouvez en commander chez votre marchand de légumes.

Je vous la propose aujourd'hui en glace à partir d'une recette du chef Michel Guérard. C'est un vrai bonheur en fin de repas un soir d'été, surtout par ces chaleurs que la météo nous annonce.

J'ai augmenté la dose de feuilles de verveine par rapport à la recette initiale car je trouvais que le citron vert prenait le pas sur la verveine.

Si vous avez du mal à trouver la verveine vous pouvez la remplacer par de la menthe.



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

## Ingrédients : pour 4 personnes

- 125 g de lait entier
- 125 g de crème fraîche liquide entière
- 35 g de feuilles de verveine citronnelle fraîches pour l'infusion et 10 g que vous cisèlerez très finement et mélangerez à la glace en fin de préparation
- 75 g de sucre semoule
- 35 g de jus de citron vert (environ un citron bien juteux)
- 3 jaunes d'œufs (60 g)
- un peu de coulis de fraises, framboises, mangue comme vous en avez envie...Vous en trouverez facilement au supermarché.
- des petits sablés pour servir de base à vos boules de glace pour la présentation à l'assiette

# Matériel

- une sorbetière
- film alimentaire

# Préparation

- Ciselez grossièrement 50 g de feuilles de verveine.



Ciselez grossièrement les  
feuilles de verveine

- Chauffez la crème, le lait et la moitié du sucre dans  
une casserole.



Chauffez la crème, le lait  
et la moitié du sucre dans  
une casserole

- L'ébullition atteinte coupez le feu et plongez-y les

feuilles de verveine préalablement ciselées.



Plongez les feuilles de verveine préalablement ciselées dans le lait chaud

- Filmez la casserole et laissez infuser 15 mn.



Filmez et laissez infuser 15 mn

- Mixez la préparation (avec les feuilles de verveine).



Mixez la préparation

- Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l'essence. Jetez les feuilles.



Passez le tout au chinois et pressez bien les feuilles pour en extraire toute l'essence

- Battez les jaunes et le sucre restant au fouet.



Versez les jaunes et le

sucré restant dans un bol

- Le mélange doit changer de couleur et blanchir.



Battre jusqu'à blanchiment

- Versez le mélange lait crème parfumé à la verveine sur les jaunes blanchis.



Versez le mélange lait crème  
parfumé à la verveine sur  
les jaunes blanchis.  
Mélangez bien

- Mélangez bien et remettez l'ensemble sur le feu dans une casserole.



Puis remettez le tout sur le feu

- Cuire comme une crème anglaise, à feu très doux en tournant en permanence. Si vous avez un thermomètre de cuisson ne dépassez pas la température de 82°. La crème est prête lorsque vous pouvez faire un trace sur la spatule avec votre doigt et qu'en penchant la spatule la crème ne vient pas recouvrir la trace que vous avez fait.



Cuire comme une crème anglaise

- Versez la crème anglaise dans un grand bol et ajoutez les 10 g de feuilles de verveine ciselées ainsi que le jus du citron vert.



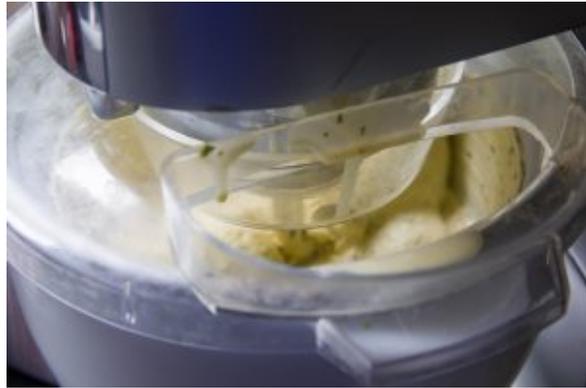
Ajoutez les 10 g de feuilles de verveine ciselées ainsi que le jus du citron vert

- Filmez-la au contact pour éviter la formation d'une pellicule. Mettez le tout au frigo: la crème doit être bien froide quand vous la verserez dans la turbine de votre sorbetière.



Filmez la crème au contact

- Quand la crème est bien refroidie transférez le tout dans votre sorbetière et turbinez.



Versez la crème dans la turbine

- Formez de belles boules que vous déposerez sur un petit sablé. Un peu de coulis de fraise ou framboise et le tour est joué... Décorez avec quelques sommités de verveine. Il ne reste plus qu'à déguster cette gourmandise!



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert



Glace fraîcheur à la verveine et citron vert

**Pour d'autres recettes à base de verveine:**

- Gelée de citron à la verveine. Pour la recette cliquez [ici](#).



Gelée de citron à la verveine

- Le dessert aux fraises et verveine de Naoëlle d'Hainaut.  
Pour la recette cliquez [ici](#).



dessert aux fraises de Naoëlle d'Hainaut



verveine

---

## **Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre**

C'est la pleine saison des petits pois ; je vous propose donc cette Petite salade végan tout en fraîcheur et délicatesse grâce à cette divine vinaigrette à la coriandre! Qui a dit que cuisine végan ne rime pas avec gourmandise?

Les édamamés sont des fèves de soja encore vertes qui sont riches en protéines de très bonne qualité. Vous en trouverez le plus souvent dans les rayons surgelés de vos

magasins asiatiques mais également dans les magasins Picard.



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de petits pois écosés
- 400 g d'édamamés
- 50 g d'oignon rouge
- un beau bouquet de coriandre fraîche
- un jus de citron vert
- un morceau de gingembre frais
- huile d'olive
- sel, poivre
- graines de sésame beiges et noires

Pour la chips de riz

- du riz asiatique gluant

- sel et poivre

## Préparation

- Écossez les petits pois.



Écossez les petits pois

- Faites chauffer de l'eau salée à ébullition. Plongez les petits pois dans l'eau salée et laissez cuire pendant 5 mn. Égouttez et réservez.



Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes

- Faites de même avec les édamamés: qu'ils soient frais ou congelés, plongez-les dans l'eau bouillante pendant 3 minutes et écossez-les par la suite.



Écossez les édamamés

- Ciselez finement l'oignon rouge.



Ciselez l'oignon rouge

- Réalisez la vinaigrette: dans un petit mixeur zestez le citron vert; puis versez le jus de citron vert, la coriandre. Râpez environ un centimètre de gingembre par-dessus. Mixez finement et ajoutez l'huile (environ 15 cl) . Salez et poivrez.



Réalisez la vinaigrette

- Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé. Réservez au frais.



Mélangez la vinaigrette aux petits pois, édamamés et oignon rouge ciselé

- Pour la chips de riz: faites cuire le riz. Il doit être trop cuit et collant. Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive; salez et poivrez.



Étalez finement le riz sur une surface anti adhésive

- Enfournez le riz à 180° pendant environ 15 minutes. Puis retournez la plaque de riz et continuez la cuisson encore 5 à 10 minutes. En fin de cuisson cassez la plaque de riz qui doit être bien croquante. Ces chips se conservent plusieurs jours dans une boîte hermétique.



Chips de riz

## Dressage

- Disposez quelques cuillerées de salade dans un bol. Saupoudrez de graines de sésame et posez une chips de riz sur la salade..



Salade petits pois, édamamés, vinaigrette à la coriandre

---

# Que diriez-vous d'un cours de cuisine sous vide basse température?

**Attention: il ne reste plus que 3 places...**

Que vous soyez débutant, amateur ou cuisinier averti, passionné de cuisine ou tout simplement gourmand, ce cours est ouvert à tous les passionnés de cuisine basse température ainsi qu'à ceux qui voudrait tout simplement la découvrir.

Le cours aura lieu le samedi **5 octobre 2019** en matinée près de Paris, il sera suivi ,bien sûr, par une dégustation des plats que nous aurons préparés ensemble... Vous aurez ainsi le bonheur d'apprendre une nouvelle technique, de cuisiner en toute convivialité et de vous régaler!

Alors n'hésitez plus, cet atelier est fait pour vous: il s'adapte à tous les amoureux de gastronomie quel que soit leur niveau! Je vous dévoilerai tous mes secrets...Et vous saurez par la suite réaliser, comme un « Pro », de délicieuses recettes sous vide basse température.

La société Multivac France vous ouvre, pour ce moment de plaisir partagé et de pure gourmandise, les portes de son atelier cuisine située dans la proche banlieue parisienne. Vous aurez ainsi l'occasion de pouvoir découvrir et utiliser la Home, leur très performante sous videuse à cloche indispensable à la réalisation de bons petits plats cuisinés sous vide basse température. Nous préparons tous ensemble les recettes, puis vous dégusterez vos réalisations autour de la table pour un moment d'échange convivial avec tous les participants. Le repas comprendra un amuse bouche, une entrée,

un plat et un dessert. Le menu proposé sera le suivant:

- en amuse bouche: bonbons de saumon au miso
- en entrée: cabillaud, poireaux à la menthe et mayonnaise crémée
- en plat: porc Iberico, carottes au thym et orange
- en dessert: tartelette de pommes à la cardamome

Ce menu est sujet à variations suivant le marché du jour... mais sera toujours aussi gourmand!

Le cours aura donc lieu **le samedi 5 octobre à partir de 9h30.**

**Attention: le nombre de participants est limité à 10 personnes et il ne reste plus que 3 places. Dépêchez-vous de vous inscrire!**

Pour les inscriptions veuillez m'envoyer d'abord un mail de demande d'inscription (gourmantissimes@gmail.com). Je vous demanderai alors une participation de 20 euros par personne à **virer avant le 15 septembre** sur un des deux comptes suivants. **N'oubliez pas de mentionner en communication votre nom et le nombre de personne.**

Pour nos amis Français:

IBAN: FR76 1009 6180 8200 0288 0300 101

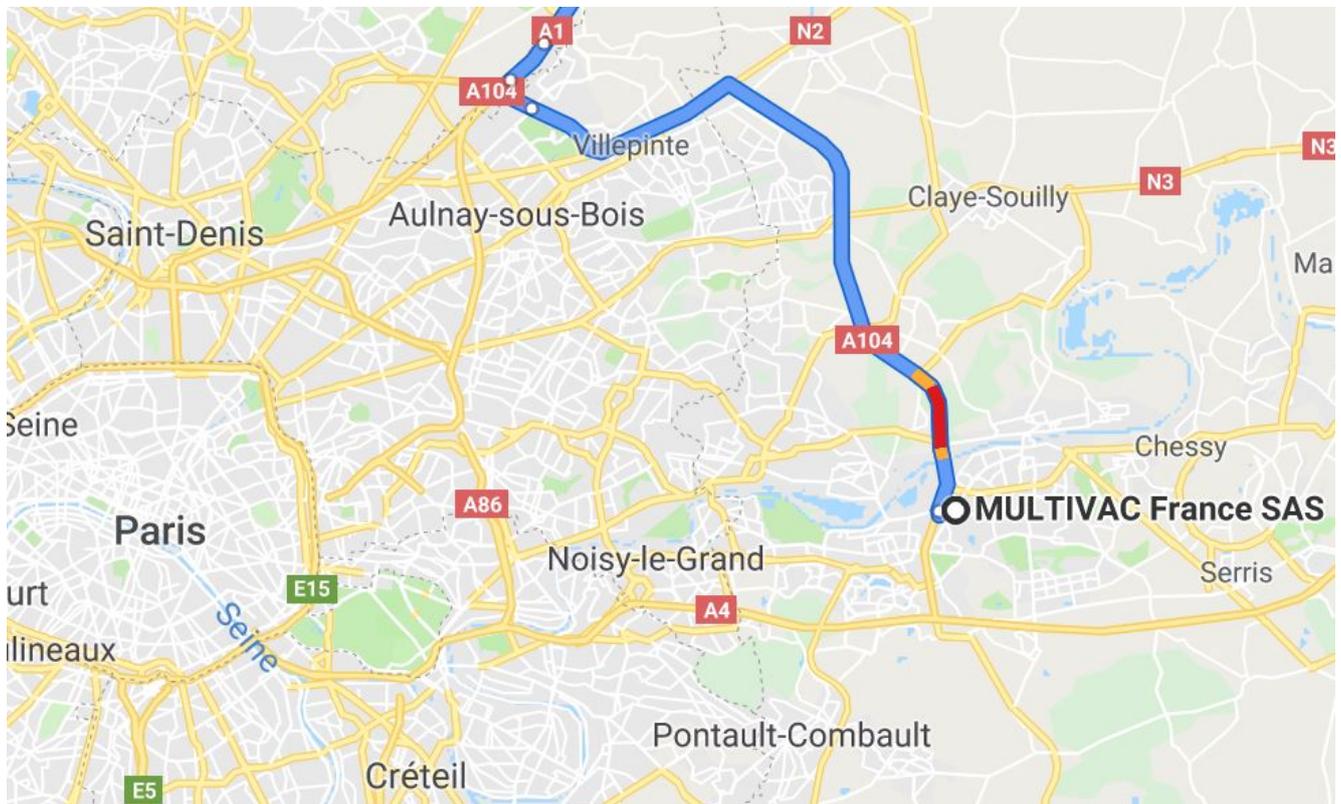
Pour nos amis Belges: BE94 3101 0963 1914

Pour plus de renseignements et inscriptions, contactez-moi à l'adresse suivante: [gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)

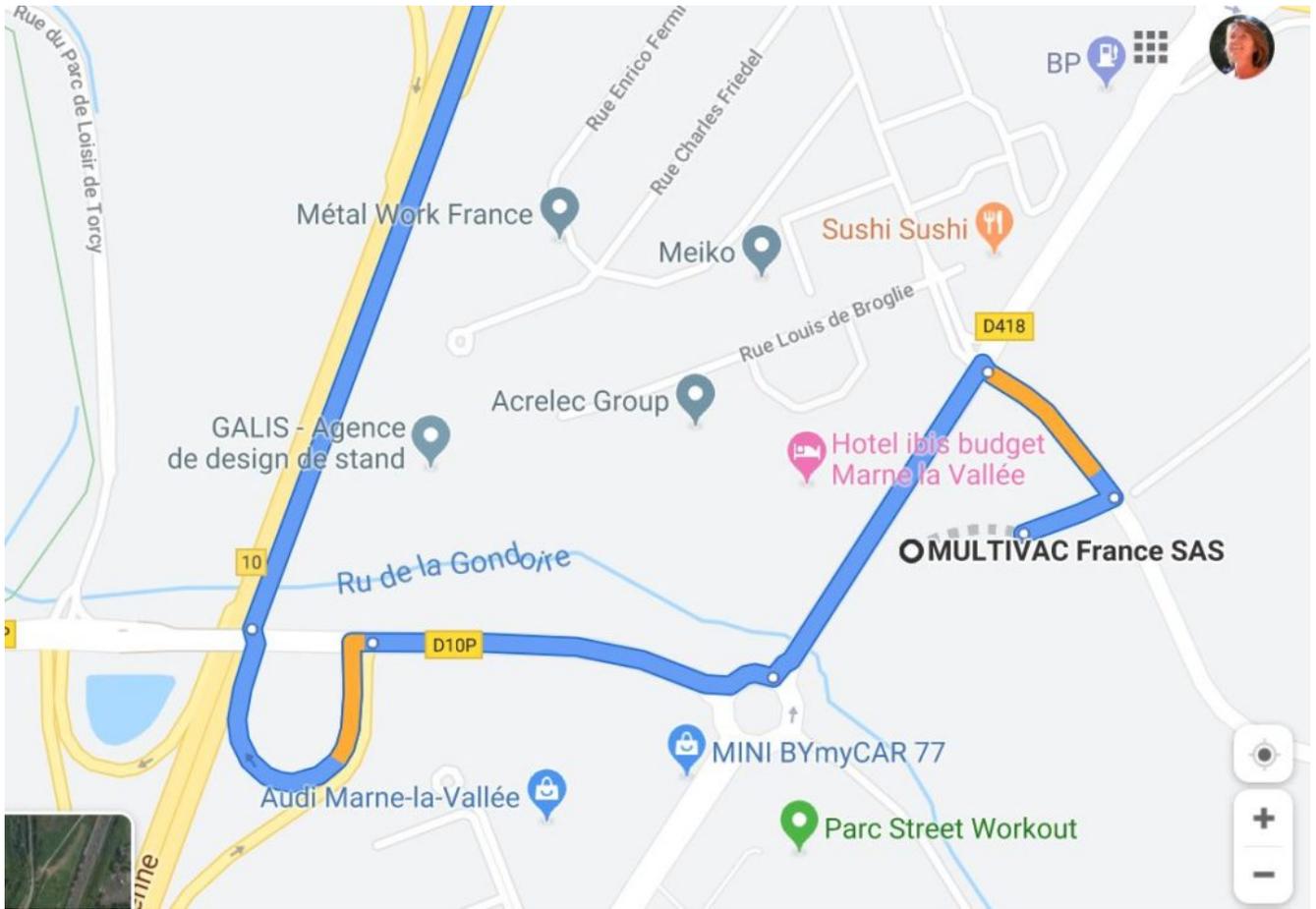
# Adresse et lieu du cours :

2 Passage Fernand Léger, 77462 Lagny-sur-Marne, France

Voici le plan ci-dessous :



Plan Multivac



Multivac 2

Et pour vous donner l'eau à la bouche...voici une photo du dessert que vous réaliserez.



Tartelettes sablées, pommes et cardamome (dessert basse température)

---

## Oeuf surprise et cacahuètes

Voici aujourd'hui une recette basse température très originale à servir à l'apéritif ou en amuse bouche...Le jaune, cuit dans sa coquille au bain marie, est servi avec un espuma aux cacahuètes... Une association hyper gourmande qui fait mouche et dont vous allez me donner des nouvelles!



Oeuf surprise et cacahuètes



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

# Ingrédients pour 10 œufs

- 10 œufs extra frais

Pour l'espuma:

- 200 g de beurre
- 75 g de blancs d'œuf
- 50 g de bouillon de légume: un oignon, deux carottes, un poireau, deux branches de céleri, un bouquet garni et quelques grains de poivre
- 2 cuillères à café de pâte ou beurre de cacahuètes non sucrée
- sel et poivre
- des cacahuètes salées pour apéritif

## Matériel

Pour plus de renseignements sur la cuisine sous vide basse température cliquez [ici](#).

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez en trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisueur Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Absolument indispensable pour cette recette: un toque œuf. Cet outil particulier va vous permettre d'ôter parfaitement et de manière très nette le chapeau des œufs crus ou à la coque: il sera en effet coupé net.



patisse 4183 – Toqueur à œuf Tac œuf – découpe franche et nette de la coquille œuf - inox - hauteur 15cm Ø 3.5cm

- un siphon. Je vous recommande grandement la marque ISI. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.

NO  
PHOTO  
AVAILABLE

# Préparation

- Commencez par le bouillon de légumes: nettoyez tous les légumes, coupez-les en morceaux et versez-les avec le bouquet garni et les grains de poivre dans une grande casserole. Recouvrez d'eau à hauteur et laissez cuire à couvert pendant une heure à feu doux.



Commencez par le bouillon de légumes

- Filtrez votre bouillon de légumes et réservez. Vous aurez besoin que de 50 g de ce bouillon pour cette recette. Vous pouvez congeler le reste pour une utilisation ultérieure.



Filtrez votre bouillon de légumes

- Concassez quelques cacahuètes salées; pour cela disposez

lez dans un sachet et écrasez-les avec un rouleau à pâtisserie. Réservez.



Concassez les cacahuètes

- Toquez les œufs; posez votre œuf dans un coquetier ou dans la main, la pointe vers le haut . Appliquez le toque œuf sur la pointe, soulevez le poids et laissez le retomber d'un coup sec. Au besoin renouvelez l'opération. Puis à l'aide de la pointe d'un petit couteau, ôtez le chapeau qui s'enlève facilement. Videz vos œufs et séparez les blancs des jaunes. Pour plus de compréhension voir la vidéo en fin d'article...



Videz vos œufs et séparez les blancs des jaunes

- Nettoyez les coquilles à l'eau puis disposez dans chacune un jaune d'œuf. Posez les coquilles dans votre bain marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur:

elles doivent flotter. Cuisez-les pendant 8 minutes à 62 °.



Cuisez les jaunes dans leur coquille pendant 8 minutes à 62 °

- Préparez le beurre noisette: faites fondre le beurre à feu doux. Votre beurre va commencer par mousser et faire un petit bruit: on dit qu'il « chante ». Il va alors prendre une jolie couleur dorée plus foncée et dégager une bonne odeur de noisette. Attention surveillez-le bien pour qu'il ne brûle pas!



Faire fondre le beurre de manière à obtenir un beurre noisette

- Filtrez votre beurre pour en ôter les petites impuretés qui ont pu se former.



Filtrez votre beurre

- Laissez le beurre retomber en température et mixez-le avec les 75 g de blanc d'œuf, le bouillon et le beurre de cacahuètes. Rectifiez l'assaisonnement et remixez un peu. Filtrez la préparation au travers d'un tamis puis versez-la dans votre siphon. Ajoutez deux cartouches de gaz (pour des siphons de 1/2 l a 1 l). Vous pouvez utiliser cette préparation immédiatement ou la préparer un peu à l'avance et la garder au chaud au bain marie a 50° maximum en attendant de servir. Pour plus de précisions sur l'utilisation des siphons cliquez [ici](#).



Mixez finement

- Pochez votre espuma dans vos coquilles, saupoudrez avec un peu de cacahuètes salées et concassées et servez immédiatement. Vous pouvez les disposer sur des coquetiers ou les servir sur un lit de gros sel pour les stabiliser...



Oeuf surprise et cacahuètes

## Comment toquer un oeuf...

---

# Entrecôte basse température

On me pose souvent la question de comment faire cuire une entrecôte ou un faux-filet basse température. Je vais donc aujourd'hui vous révéler comment le faire dans les règles de l'art, règles établies par Bruno Goussault qui a consacré près d'une quarantaine d'année de recherches scientifiques sur la cuisson sous vide à juste température. Bruno Goussault est le directeur scientifique du CREA (centre de recherche et d'études pour l'alimentation), organisme de formation reconnu dans le monde entier.

Si vous êtes un passionné de cuisson sous vide à basse température je vous recommande grandement le site du CREA: vous pourrez vous inscrire à des formations proposées par cet organisme et en particulier des cours en ligne dont le prix

est extrêmement abordable (50\$, formations sous titrées en français)... Ces formations sont bien sûr orientées pour les professionnels mais en tant que particuliers on y apprend énormément.

Cet article est tiré d'un des enseignements dont j'ai bénéficié tout au long de leur formation en ligne; vous y trouverez bien d'autres astuces et techniques de cuisson (poulet, cabillaud, saumon, porc, agneau, etc...). Je vous mets donc juste l'eau à la bouche avec cette recette! Le processus de cuisson expliqué dans cet article s'adresse en particulier aux professionnels mais si vous le suivez vous obtiendrez l'excellence d'une cuisson sous vide pour cette Entrecôte basse température.

Si vous êtes intéressé par ces formations cliquez [ici](#).



### **Entrecôte basse température**

Pour plus d'informations sur la cuisson sous vide basse

température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver [ici](#):



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Thermoplongeur Sous vide, Cuisson Sous Vide, Cuiseur Sous Vide, VPCOK, 1000W

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo **"Gourmantissimes50"**



Home de Multivac

# Ingrédients pour l'Entrecôte basse température

- une belle entrecôte de minimum 3.5 cm d'épaisseur
- sel, poivre

## Préparation

- Choisissez une belle épaisseur pour éviter de transmettre trop de chaleur à votre viande lors du marquage de la viande qui va être la première étape.



Choisissez une belle épaisseur

- Prélevez un petit morceau de graisse qui va vous servir à huiler votre plaque de cuisson.



Prélevez un petit morceau de graisse

- Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200° degrés et laissez le morceau de graisse fondre.



Faites chauffer votre plaque de cuisson à 200°

- Puis déposez la viande sur la plaque. Vous allez la tourner toutes les 30 secondes pendant 4 minutes pour éviter que la chaleur s'accumule à l'intérieur: la température à cœur ne doit pas dépasser 25° et la viande ne durcira pas. On doit saisir mais ne pas cuire.



Puis déposez la viande sur la plaque

- Ne salez jamais votre viande avant de la marquer mais APRES. Lors du marquage qui se fait à haute température, la viande va perdre de l'eau et l'eau va dissoudre le sel. Vous obtiendrez ainsi un goût beaucoup moins salé que celui que vous espériez...Donc après le marquage,

salez votre viande et laissez-la reposer. La chaleur que la viande a accumulé lors du marquage à 200° va continuer à se répandre au cœur du morceau de viande; pendant cette période de repos la température à cœur doit rester en dessous de 35°. Pour l'assaisonnement vous devez utiliser 10 g de sel par kilo et 1 g de poivre par kilo. Mélangez sel et poivrez et répartissez régulièrement sur les deux faces. Puis mettez la viande au frigo (ou dans une cellule de refroidissement si vous en avez une). La température doit redescendre à moins de 6° à cœur.



Salez après le marquage

- Mettez la viande sous vide. Assurez vous bien que le sachet ne présente pas de plis à l'endroit où va se former la soudure. Puis cuisez votre viande dans un **premier bain** marie chauffé à l'aide de votre thermoplongeur à 83° pendant 3 à 5 minutes suivant l'épaisseur du morceau. La température à cœur du produit ne doit pas excéder 40°. Puis ôtez la viande du bain marie et plongez-la alors dans un **deuxième bain à 56°** pour une cuisson à point environ 10 mn à 15 minutes . Si vous ne possédez pas un deuxième thermoplongeur, videz une partie de l'eau du bain marie et remplacez-la par de l'eau tiède: la température de votre bain va alors baisser et programmez-la pour 56°, température qui devrait être rapidement atteinte. En fin de cuisson la

température à cœur de la viande doit atteindre 56°. Vous pouvez utiliser un sonde spéciale pour cuisson sous vide pour vérifier votre température à cœur. Il reste encore à marquer la viande une deuxième fois dans une poêle bien chaude à 200° selon le même procédé que la première fois à savoir 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes. Vous pouvez maintenant servir votre viande.



Mettez la viande sous vide

- **Si vous désirez conserver la viande pour la servir plus tard**, laissez -la dans son sachet sous vide et sans la marquer : il va falloir procéder à son refroidissement. Ôtez la viande du deuxième bain à 56° et déposez-la sur votre plan de travail pendant 10 minutes. Le processus de cuisson se termine que lorsque la température à cœur du produit arrête de grimper.



Sortez la viande du bain

- On commence alors le processus de refroidissement: trempez votre viande sous vide pendant 10 minutes dans un bain d'eau froide du robinet pour procéder à un lent refroidissement qui va permettre à la viande de réabsorber en grande parties les exsudats de la cuisson (jus rendu).



Refroidissement bain froid

- Puis on plonge la viande sous vide dans un bain d'eau contenant des glaçons (j'ai utilisé ici un pack de congélation). La température doit redescendre à moins de 10° en moins de 2 heures.



Refroidissement bain glacé

- Votre viande étant refroidie vous pouvez la garder au frais et la servir le lendemain par exemple. Il faudra alors la réchauffer toujours sous vide dans un bain marie à l'aide de votre thermoplongeur à une température

inférieure à celle de la cuisson à savoir 54° pendant environ 15 minutes...puis enfin la marquer une deuxième toujours selon le même procédé ( 200° pendant 2 minutes en la tournant toutes les 30 secondes)...Et maintenant on déguste cette superbe pièce de viande!



Entrecôte basse température

---

**Comment réaliser de délicates  
meringues aux saveurs**

# originales

La meringue est tout simplement une préparation à base de sucre et de blancs d'œufs battus en neige qui peuvent être cuits ou non selon la texture que l'on veut obtenir et l'utilisation que l'on veut en faire. Il en existe de trois sortes:

- la meringue française: c'est une meringue cuite et la plus simple à préparer. Croquante mais fondante en bouche, elle est utilisée pour des décorations
- la meringue suisse: c'est aussi une meringue cuite, utilisée également pour des décors mais elle est moins légère que la française...
- la meringue italienne: on ne la cuit pas lors de sa préparation mais on monte les blancs avec un sirop porté à 120°. Sa texture n'est pas craquante mais très moelleuse. On l'utilise pour les tartes au citron, les omelettes norvégiennes, la fabrication des guimauves ou encore pour alléger certaines crèmes

Je vous propose aujourd'hui de réaliser une meringue française: j'utilise un mélange de sucre semoule fin et de sucre glace tamisé. J'adore parfumer les meringues, en particulier au café ou aux herbes comme le thym ou le romarin. Ces dernières parfumées au romarin sont un pur délice et se marient à la perfection avec les fruits et en particulier les fraises, les pêches ou les abricots. Vous pouvez également les poivrer, utiliser de la poudre de betterave, des épices à vin chaud, des écorces d'orange en poudre (pour la recette cliquez ici)...etc. Laissez parler votre imagination!

Les meringues se conservent très bien et longtemps dans une boîte hermétique. Donc n'hésitez pas à en avoir toujours sous la main: elles vous serviront à sublimer une simple salade de fruits, à décorer un gâteau, à grignoter lors d'une pose thé entre amis ou à accompagner le café en fin de repas... C'est un

petit raffinement qui comble tous les gourmands!



Comment réaliser de délicates meringues aux saveurs originales

Quelques petites astuces avant de commencer:

- vos blancs doivent être à température ambiante
- sachez que les blancs d'œufs , contrairement aux jaunes, se congèlent parfaitement. Donc n'hésitez pas à le faire s'il vous reste des blancs après avoir monté une mayonnaise par exemple.
- il ne faut pas qu'il y ait de trace de jaune dans vos blancs: donc soyez bien soigneux lors que vous séparez les blancs des jaunes
- le récipient dans lequel vous montez les œufs doit être sans trace de gras ni d'eau
- le temps de cuisson dépend toujours de la taille: donc faites des fournées de meringues de la même taille pour obtenir une cuisson uniforme...Pochez toujours une ou deux meringue de plus. Elles vous serviront de meringues

test; vous les gouteriez en fin de cuisson: si elles sont encore un peu collantes en bouche poursuivez cette dernière. Sachez que, en fait, on ne cuit pas une meringue , on la dessèche ; donc si vous la remettez au four pour une heure de plus ce ne sera pas un problème

## **Ingrédients pour environ 25 à 30 meringues suivant leur calibre**

- 80 g de blancs
- 100 g de sucre
- 50 g de sucre glace tamisé

pour la parfumer au romarin: 1 cuillerée à soupe rase de romarin en poudre pour 150 g de meringue. Il vous faudra pour cela quelques branches de romarin frais.

pour la parfumer au café: un à deux bouchon d'extrait de café (type Trablit). Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous:



TRABLIT Extrait de Café Liquide 90 ml

## Matériel

une poche à douille. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous



Queta 100 Pcs Poches à Douille Jetable en Plastique Taille Grande Poche à Douille pour Glaçage et Décoration de Gâteau Pâtisserie Sucre Fondant

## Préparation

- Si vous désirez les parfumer au romarin: disposez vos branches sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 180° pendant 10 minutes. A la sortie du four prélevez les feuilles séchées du romarin et mixez-les très finement dans un mixeur pour herbes aromatiques. Passez la poudre obtenue au tamis pour ôter les quelques gros morceaux qui pourraient rester.



Mixez très finement le romarin

- Montez les blancs: dès qu'ils commencent à mousser ajoutez la moitié du sucre semoule. Puis quand les blancs ont atteint la texture d'une belle mousse à raser ajouter le restant du sucre semoule. Battez encore jusqu'à ce que les blancs forment un pic quand vous relevez votre fouet.



Montez les blancs en neige

- Incorporez alors le sucre glace tamisé à l'aide d'une maryse. Vous devez obtenir un mélange homogène bien brillant.



Ajoutez le sucre glace  
tamisé

- C'est à ce moment que vous intégrez votre parfum, que ce soit l'extrait de café ou les arômes que vous avez choisis (herbes aromatiques, épices, poivre...).



Ajoutez l'extrait de café ou  
les arômes de votre choix

- Puis remplissez votre poche à douille munie de la douille de votre choix avec l'appareil à meringue. Pochez vos meringues sur une surface anti adhésive et enfournez à 90° pendant 2 à 3 heures selon les fours et la grosseur de vos meringues. Pour bien pocher positionnez votre poche perpendiculairement à votre surface anti adhésive, le bout de la douille devant être à environ 1 cm au dessus de cet surface (il ne doit pas la toucher).



Pochez vos meringues

- Les meringues se conservent sans aucun souci assez longtemps dans une boîte bien hermétique.



Meringue au romarin



Comment réaliser de délicates meringues aux saveurs originales

---

## De nouveau en ligne...

Bonjour à tous

Beaucoup d'entre vous ont eu la gentillesse de me prévenir que le blog n'était plus accessible depuis quelques jours. En effet un petit problème chez l'hébergeur en a été la cause mais maintenant tout est rentré dans l'ordre!

Merci pour votre fidélité et à bientôt avec de nouvelles recettes gourmandes!



Réparation

---

## Sauce verte, courgette et basilic

Quand on parle sauce on pense souvent à fond de veau, fond de volaille, béchamel, béarnaise, sauces montées au beurre, etc... Bref on pense calories et lourdeur. Mais vous pouvez tout à fait réaliser des sauces plus légères à base de légumes qui seront absolument savoureuses et beaucoup plus légères sur le plan diététique. Aujourd'hui je vous propose donc une Sauce verte, courgette et basilic...Vous pouvez la servir avec un poisson, de l'agneau, du veau, du porc, des pâtes, du riz, des pommes de terre vapeur ou sautées.



Sauce verte, courgette et basilic



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

# Ingrédients pour environ 250 ml de sauce

- une courgette
- une gousse d'ail
- un oignon
- 20 g de feuilles de basilic
- 10 g de feuilles de persil plat
- 250 g de bouillon de légumes
- une cuillerée à café rase de jus de citron
- 80 g crème fraîche liquide entière ou crème de cuisine végétale au soja pour plus de légèreté
- huile d'olive
- sel et poivre

## Préparation

- Épluchez l'oignon et ciselez-le finement.



Épluchez et détaillez l'oignon en fine brunoise

- Ciselez également la gousse d'ail.



Ciselez également la gousse d'ail

- Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.



Faites revenir l'oignon et l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive

- Coupez la courgette en deux et ôtez les graines. Creusez bien pour toutes les enlever. Il ne doit rester que 2 à 3 mm de chair blanche.



Coupez la courgette en deux  
et ôtez les graines

- Coupez la courgette en lanières puis en petits dés (brunoise). Plus les dés seront petits plus ils cuiront vite.



Coupez la courgette en  
lanières puis en petits dés

- Ajoutez la courgette à l'oignon. Laissez cuire 2 minutes.



Ajoutez la courgette à  
l'oignon

- Et ajoutez le fond de légume.



Ajoutez le fond de légume  
aux courgettes

- Découpez une feuille de papier cuisson de la taille de votre poêle et disposez-la sur les courgettes. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les courgettes soient tendres. Au besoin rajoutez un peu de fond de légumes.



Disposez la feuille de  
papier cuisson sur les  
courgettes

- Mixez le tout avec le basilic, le persil et le jus de citron. Finissez en ajoutant la crème de votre choix. Votre sauce est prête. Elle sublimerait aussi bien vos

pâtes, un poisson cuit vapeur, un filet d'agneau ou du bœuf...



Mixez le tout



Sauce verte, courgette et basilic



Sauce verte, courgette et basilic

---

## **Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte**

Un joli petit plat gourmand que ce Cabillaud à l'orange basse température accompagné de sa royale de petit pois. Une royale est une sorte de crème prise extrêmement onctueuse en bouche

qui ressemble un peu à une crème brûlée qui ne serait pas caramélisée. Vous pouvez en réaliser à partir de différents légumes de votre choix mais également avec du foie gras...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

Pour plus de renseignements sur la cuisson sous vide basse température cliquez [ici](#).



Beaucoup d'entre vous aviez émis le souhait d'être informés de la parution de mes meilleurs recettes basse température. Retrouvez-les ainsi que des recettes inédites dans les livres de ma collection « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 1 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 2 », « Ma Cuisine Basse Température, Best Of – Tome 3 » et enfin « Ma cuisine basse température-Tome 4 ». Les livres sont disponibles dès maintenant en version brochée ou en version

Kindle.

Voici les liens où vous pourrez les acquérir:

- Pour le Tome 1, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 2, cliquez [ici](#)
- Pour le Tome 3, cliquez [ici](#)

## Matériel

- une machine à mise sous vide. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous.



FoodSaver Machine Sous Vide, avec compartiment de rangement pour rouleau et cutter et 3 vitesses d'aspiration, inclut sacs de mise sous vide assortis, Argent avec des touches noires [V2860-I]

- un thermoplongeur. Je vous conseille celui de la marque Anova mais vous pouvez trouver un grand choix en cliquant sur la photo ci-dessous:



Aicok Cuisinier Sous Vide 1500W Calculateur d'Immersion de Cuisinière Avec Minuterie Numérique et Thermostat Réglable pour Circulation de Température et Cuisson Précise, Sans BPA, Inox, Noir

- Et pour ceux d'entre vous qui sont intéressés par l'achat d'une sous videuse à cloche d'excellente qualité, permettant entre autre de mettre des liquides sous vide, je vous conseille l'achat de la Home de Multivac. Vous la trouverez en cliquant [ici](#) et profitez d'une réduction de **50 euros** sur votre achat en utilisant le code promo "**Gourmantissimes50**"



Home de Multivac

## Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de dos de cabillaud d'environ 160 g chacun
- 450 g de petits pois (250 g pour la royale et 200 g pour la garniture)
- 2 belles carottes
- 160 g de crème fraîche liquide
- 75 g de jaune d'œuf
- un œuf entier
- une cuillerée à café de curry
- sel et poivre
- 2 carottes
- beurre
- 1 jus d'une orange
- du vinaigre de citron Calamansi: c'est une variété de citron, plus doux et plus parfumé que le citron classique: les vinaigres fruités sont plus sirupeux et moins translucides que les vinaigres habituels car ils contiennent de la pulpe. Ils sont également très parfumés. Vous en trouverez dans les épiceries fines. Je vous conseille les vinaigres de la marque Vom Fass que vous pouvez acheter en ligne en cliquant [ici](#). Ce sont des vinaigres d'excellence qui vont transformer vos plats! Pour mes amis Belges vous pouvez les trouver directement en boutique à Waterloo ( Vom Fass, rue François Libert 19 A) où vous pourrez aussi trouver des huiles d'olive de grande qualité, des rhums, liqueurs et whiskys exceptionnels...Et on peut goûter avant d'acheter!

# Préparation

- Écossez la totalité des petits pois et cuisez-les dans de l'eau pendant 8 minutes. Égouttez.



Cuisez les petits pois

- Mixez **250 g** de petits pois finement avec les 75 g de jaune d'œuf, l'œuf entier, la crème fraîche et le curry. Rectifiez l'assaisonnement. Réservez le reste des petits pois qui serviront pour la garniture.



Mixez les petits pois finement

- Filtrez la préparation pour ôter toutes les particules d'enveloppe de petits pois qui pourraient encore rester.



Filtrez la préparation

- Versez dans vos bols de présentation et enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes. Vous pouvez préparer la royale le matin pour le soir et l'enfourner pour la cuire une demi heure avant de servir...



Enfournez à 100° au bain marie pendant 25 à 30 minutes

- Pendant la cuisson de vos royales de petits pois épluchez les deux carottes. Prélevez sur l'une d'entre elle une vingtaine de longues lamelles et réservez-les.



Gardez de côté des lamelles  
de carotte

- Taillez le restant des carottes en fine brunoise.



Taillez le restant des  
carottes en fine brunoise

- Faites revenir pendant quelques minutes la brunoise de carotte avec une noix de beurre, sel et poivre. Les carottes doivent rester croquants; Puis déglacez avec une cuillerée à café de vinaigre de citron Calamansi. Réservez.



Faites revenir la brunoise de carotte avec une noix de beurre

- En parallèle faites chauffer une casserole avec de l'huile (180°) et faites frire les lamelles de carottes (cela prend deux minutes). Salez et poivrez à la sortie du bain de friture et réservez.



Faites frire les pelures de carottes

- Pour la cuisson du poisson: faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange. Ajoutez le zeste râpé de l'orange.



Faites fondre une noix de beurre avec le jus d'une orange

- Versez le mélange sur les morceaux de cabillaud. Mettez le cabillaud sous vide: si vous n'avez pas de machine à cloche type Home de Multivac laissez mariner le poisson 30 mn dans le mélange beurre orange puis filmez-le avant de le mettre sous vide . Si vous avez une machine à cloche mettez sous vide avec le liquide. Cuisez le cabillaud à 52° au bain marie à l'aide de votre thermoplongeur pendant 20 minutes.



Mettez le cabillaud sous vide

## Dressage

- Réchauffez la brunoise de carottes et les petits pois restants. Sortez vos bols du four. Disposez un morceau

de cabillaud dessus et versez un peu de brunoise de carotte ainsi que les petits pois. un peu de fleur de sel sur le poisson et disposez quelques chips de carotte...



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

- Et on déguste ce joli plat tout en couleur!



Cabillaud à l'orange basse température, royale de petits pois et carotte

---

## **Comment réaliser une belle ganache au chocolat**

La ganache est une des bases de la pâtisserie et il est important de bien savoir la réaliser. Pour avoir suivi un cours avec mon amie Valeriane, finaliste du « Meilleur Pâtissier » saison 7, je vous transmets son savoir après avoir réalisé ce sublime et délicieux gâteau en sa compagnie (Le Crousti Chocolat- Noisette). Cette talentueuse jeune femme s'est lancée avec brio dans le monde pâtissier et donne maintenant des cours de très grande qualité, très bien documentés et expliqués. Toutes ses indications sont extrêmement précises et ses réalisations délicieuses. Je ne peux que vous conseiller de suivre ses cours si vous désirez débiter ou vous perfectionner! Pour connaître ses recettes et les dates de ses cours cliquez [ici](#).



Ganache au chocolat

## **Ingédients pour environ 500 g de ganache**

- 100 g et 250 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- 15 g de sucre inverti ou de miel neutre
- 150 g de chocolat au lait ou noir selon votre goût

### Préparation

- Faites chauffer 100 g de crème avec le miel.



Faites chauffer le lait

- Faites fondre votre chocolat au bain marie.



Faites fondre le chocolat au bain marie

- Puis versez la crème chaude en 3 fois sur le chocolat et mélanger vivement à chaque fois avec une spatule: lors du premier mélange le chocolat va comme « grainer ». Lors de la seconde fois ce phénomène va disparaître et on obtient un noyau élastique et brillant. Lors de la troisième fois votre mélange sera bien lisse. Puis mixez rapidement avec un mixeur plongeant pour obtenir une belle émulsion. Ajoutez alors les 250 g de crème froide en une fois puis mettez au frigo pendant 12 heures.



Le mélange doit être lisse  
et brillant

- Puis montez alors la ganache au fouet: Commencez à petite vitesse puis augmentez progressivement pour obtenir une ganache montée très légère. Attention vérifiez de temps à autre : le mélange doit former un bec quand vous relevez le fouet. Si vous fouettez trop longtemps votre ganache va « grainer ». Il ne reste plus qu'à la mettre en poche et l'utiliser...



Mettre la ganache dans une  
poche à douille

Et voici le magnifique gâteau que Valériane nous a proposé lors de son cours avec cette ganache au chocolat...Le Crousti Chocolat- Noisette. Vous avez envie de pâtisser comme un chef et réaliser ce magnifique gâteau? Alors rendez-vous sur le site de Valeriane pour connaître tous ses secrets et recettes ou inscrivez-vous à ses excellents cours ...



Ganache au chocolat

---

## **Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan**

Pleine saison des asperges alors on se régale avec cette entrée originale à base de ces délicieuses petites pousses si délicates en goût. Ce Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan est une recette du talentueux et passionné chef Belge Philippe Meyers ( Restaurant « Philippe Meyers », une étoile, à Braine L'Alleud en Belgique) dont les plats sont

toujours de purs ravissements pour mes petites papilles!

L'avantage de cette recette est que vous pouvez tout préparer la veille!



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan

## **Ingrédients pour le Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan (6 personnes)**

Pour les tuiles de parmesan

- parmesan râpé

Pour le bavarois

- 180 g de queues d'asperges vertes (gardez les pointes des asperges vertes pour un autre plat: une salade par

exemple accompagnée d'œufs durs et de mayonnaise). Pour ce bavarois vous pouvez également faire un mélange de queues d'asperges vertes et blanches...Comme ça vous utiliserez les queues des asperges blanches de la garniture.

- 25 cl de crème fraîche liquide
- 25 cl de lait entier
- 4 feuilles de gélatine

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- 1 oignon blanc
- 1 petite pomme de terre
- deux cuillerées à soupe de parmesan
- 30 cl de crème fraîche liquide
- 30 cl de bouillon de volaille
- thym frais
- sel et poivre

Pour l'huile de basilic

- 30 g de feuilles de basilic
- 10 g d'une très bonne huile d'olive
- une cuillerée à café de vinaigre velouté parfumé au citron (comme par exemple le « Velours de vinaigre aux agrumes » de Maille)
- sel
- poivre

Pour la garniture

- 6 asperges blanches
- des crevettes grises: environ 200 g

## Matériel

- une poche à douille
- des petits cercles de 7 cm de diamètre
- un ruban de rhodoïd de la même hauteur que vos cercles

- ou légèrement plus haut (mais pas plus bas!)
- une pipette pour réserver l'huile de basilic

## Préparation

- Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive en formant des petits cercles.



Déposez quelques cuillerées à café de parmesan râpé sur une feuille de papier cuisson anti adhésive

- Si vous désirez réaliser des tuiles bien régulières utilisez des petits cercles à entremets.



Ou bien réalisez des tuiles bien régulières avec des petits cercles à entremets

- Enfournez à 180° pendant 8 m. Puis démoulez (si vous avez utilisé les cercles) et réservez les tuiles à température ambiante (si vous les préparez la veille mettez-les dans une boîte hermétique pour éviter leur ramollissement).



Les tuiles de parmesan sont prêtes

Pour la garniture

- Rincez les asperges blanches à l'eau puis pelez les tiges des asperges blanches: tenez l'asperge bien à plat sur le plan de travail et posez l'économe à trois centimètres de la pointe puis d'un geste sec ôtez la peau sur toute la longueur. Coupez les pointes (il vous en faut 6). Cuisez les pointes à la vapeur (environ 10 à 12 mn) et réservez-les.



Coupez la tête des asperges

Préparez maintenant les bavarois d'asperges

- Faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.



Faire tremper la gélatine

- Rincez les asperges vertes à l'eau. Coupez les têtes et réservez-les pour une autre recette. Coupez les queues en tronçons.



Nettoyez les asperges.  
Coupez les en sifflets ou en tronçons

- Versez les 180 g de queues d'asperge (vertes et blanches) dans une casserole. Puis ajoutez le lait et une pincée de sel dans une casserole. Cuisez à feu doux pendant environ 25 mn.



Puis ajoutez le lait et cuire à feu doux

- En fin de cuisson ajoutez la gélatine et mixez finement. Réservez au frigo pendant environ une demi heure: le mélange doit être froid pour y intégrer la crème fouettée.



Ajoutez la gélatine et mixez finement

- Battez la crème fraîche comme pour une chantilly légère.



Fouettez la crème fraîche  
liquide en chantilly

- Mélangez délicatement la chantilly avec la préparation refroidie des asperges mixées. Rectifiez l'assaisonnement.



Mélangez délicatement la  
chantilly avec la  
préparation refroidie des  
asperges mixées

- Versez le tout dans une poche à douille.



Versez le tout dans  
une poche à douille

- Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd.



Chemisez vos cercles avec le ruban de rhodoïd

- Remplissez les cercles à l'aide de la poche à douille avec la mousse d'asperge.



Remplissez les cercles à l'aide de la poche à douille avec la mousse d'asperge

- Lissez bien le dessus. Mettez au frais jusqu'au lendemain.



Lissez bien le dessus

Pour la crème d'oignon, pomme de terre et parmesan

- Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles.



Épluchez l'oignon et coupez le en fines lamelles

- Épluchez la pomme de terre et coupez-la en petits dés. Plus les dés de pommes de terre seront coupés petits (et l'oignon coupé fin) plus ils cuiront vite...



Épluchez la pomme de terre  
et coupez-la en petits dés

- Faites revenir les lamelles d'oignons dans un peu d'huile avec une pincée de sel et la branche de thym frais.



Faites revenir les lamelles  
d'oignons dans un peu  
d'huile

- Quand l'oignon est translucide ajoutez les dés de pommes de terre.



Quand l'oignon est  
translucide ajoutez les dés  
de pommes de terre

- Rajoutez le bouillon de volaille, le parmesan et la crème. Faites cuire à feu doux jusqu'à ce que les pommes

de terre soient bien tendres (environ 15 à 20 mn). Après avoir ôté la branche de thym mixez le tout en fin de cuisson et réservez au frais.



Rajoutez le bouillon de volaille et la crème

Pour l'huile de basilic

- Mixez finement tous les ingrédients (huile d'olive, sel, poivre, basilic et vinaigre). Réservez au frais dans une pipette.



Mixez tous les ingrédients



Mixez très finement

## Dressage

- Démoulez les bavarois mais **n'ôtez pas encore** la bande de rhodoïd. Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation.



Démoulez et décerclez les bavarois

- Ôtez alors la bande de rhodoïd avec précaution.



Utilisez une spatule pour les déposer dans les assiettes de présentation

- Si vous l'avez gardé au frais, réchauffez légèrement la crème d'oignon et pomme de terre (elle doit être à température ambiante: attention, trop chaude, elle fera fondre votre bavarois...). Versez-la autour du bavarois. Posez quelques gouttes d'huile de basilic sur la crème pour faire de jolies taches vertes. Puis disposez les crevettes grises sur le dessus du bavarois avec la pointe d'une asperge blanche ainsi que la tuile de parmesan. Et bon appétit!



Disposez les autres ingrédients



Bavarois d'asperge, crevettes grises et parmesan